

## Использование кинезиологических упражнений в развитии познавательных процессов детей с особыми образовательными потребностями

*педагог-психолог Чаунина М.В.*

У детей с особыми образовательными потребностями мы можем наблюдать отклонения в развитии двигательной сферы: нарушение произвольной регуляции движений, недостаточная координированность и четкость произвольных движений, трудности переключения и автоматизации. Наиболее страдает у детей данной категории моторика кистей и пальцев рук. Это создает определенные трудности в учебной деятельности, неблагоприятно влияют на овладение навыками письма, рисования, ручного труда.

Одним из средств устранения отклонений в развитии детей с особыми образовательными потребностями является использование кинезиологических упражнений. Кинезиологические приемы – это оригинальный способ оздоровления, который включает в себя **упражнения** по развитию мелкой моторики рук, растяжки, дыхательные **упражнения**, глазодвигательные **упражнения**, телесные **упражнения**, массаж и самомассаж, **упражнения на релаксацию**.

Условием успешного выполнения кинезиологических упражнений является точное выполнение движений и приёмов, педагог обязан сначала сам освоить все упражнения, а затем уже обучать детей. Работа проводится как левой и правой рук поочередно, так и согласованно обеими руками одновременно.

Занятия проводятся в спокойной, доброжелательной обстановке. Кинезиологические приемы могут прерывать выполнение стандартных учебных действий, а могут проводиться перед началом работы.

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-35 минут в день.

Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- ускорение темпа выполнения;
- выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
- подключение движений глаз и языка к движениям рук.

### **Картотека кинезиологических упражнений:**

#### *Упражнение "Ухо - нос"*

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

#### *Упражнение "Змейка"*

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которому вы прикоснетесь. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который вы называете. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

#### *Упражнение «Колечко»*

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба

выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

#### *Упражнение «Лягушка»*

Руки положить на стол или на колени. Одна рука сжата в кулак. Другая – на плоскости стола (ладошка). Задание – одновременно и разнонаправлено изменять положения рук.



#### *Упражнение «Гусь- курица-петух»*

Нужно последовательно изменять положения рук

##### *«Гусь»*

Ладонь согнута под прямым углом, пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой.



«Курица»

Ладонь немного согнуть. Указательный палец опирается на большой. Остальные прижаты друг к другу в полусогнутом положении.



«Петух»

Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы подняты вверх – это «гребень».



*Упражнение “Лезгинка”*

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении

прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.



*Упражнение “Ладушки - оладушки”*

Правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»

Количество повторений - по 8-10 раз.



### Игра «Рубим капусту»

Постучать по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.

### Игра Домик

Соединить кончики пальцев вытянутых рук и с усилием сжимать их друг с другом. Потом отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

### Игра Барабан

Постучать каждым пальцем правой руки по столу под счет: 1,1-2, 1-2-3 и т.д. Затем тоже сделать левой рукой.

### Игра Лучики

Сидя, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать пальцы обеих рук постепенно ускоряя темп до максимальной усталости. Затем расслабить руки.

### Игра Кисточки

Вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз (4-6 раз), потом вращать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки сначала в одном направлении, затем в разных направлениях (4 раза), сводить и разводить пальцы обеих рук (4-6 раз). Движения рук сопровождаются широким открыванием и закрыванием рта.

### *Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»*

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом -левой, затем -двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды(кулак -ребро-ладонь)





Формами применения кинезиологических упражнений являются: на фронтальных занятиях – физкультурные паузы, на индивидуально-подгрупповых – дидактическая игра. Такая совместная работа воспитателя, учителя-дефектолога, учителя-логопеда и педагога-психолога обеспечивает полноценное развитие ребенка.

Для достижения положительных результатов в развитии ребёнка невозможно ограничиться только работой, проводимой в стенах детского сада. Родители - самые заинтересованные и активные участники воспитательного процесса. Любая деятельность, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей, воспринимается родителями положительно. Родители детей должны быть ознакомлены с условиями выполнения кинезиологических упражнений. Для ознакомления родителей с содержанием работы используются следующие формы:

1. Групповые родительские собрания.
2. Подгрупповые и индивидуальные беседы, консультации.
3. Открытые занятия для родителей.
4. Папки – передвижки, содержащие рекомендации по правильному выполнению кинезиологических упражнений.

### **Список литературы**

1. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников /А.Л.Сиротюк.- М.: ТЦ Сфера, 2002. – 48 с.
2. Антонова С. Движение тела - движение мысли: Нейропсихологическая коррекционно-развивающая программа / Стелла Антонова. - М.: Чистые пруды, 2010. -32 с. - (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 34).
3. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. — М.: Генезис, 2007. — 474 с.